

Święta w listopadzie

1 listopada

Wszystkich Świętych

10 listopada

Światowy Dzień Nauki dla Pokoju i Rozwoju

11 listopada

Narodowe święto Niepodległości

14 listopada

Światowy Dzień Chorych na Cukrzycę

16 listopada

Międzynarodowy Dzień Tolerancji

17 listopada

Światowy Dzień Rzucania Palenia

21 listopada

Dzień Pracownika Socjalnego, Dzień Życzliwości

22 listopada

22-26 listopada Dni Honorowego Krwiodawstwa Polskiego Czerwonego Krzyża

25 listopada

Światowy Dzień Pluszowego Misia

26 listopada

22-26 listopada Dni Honorowego Krwiodawstwa Polskiego Czerwonego Krzyża

29 listopada

Andrzejki (w nocy z 29 na 30), Dzień podchorążego

A w grudniu

Już 1 grudnia w NCPP nasz XII Festiwal Polskiej Piosenki i Twórczości ON.



21 listopada
Życzymy

Dzień Pracownika Socjalnego
zdrowia i wytrwałości ...

Za najstarszą i najbardziej podstawową wartość w pracy socjalnej uznawana jest godność osoby ludzkiej...

Praca socjalna jest działalnością o charakterze pomocowym. Podstawowym jej celem jest niesienie pomocy ludziom w znajdującym się w różnych sytuacjach, nie tylko związanych z problemami materialnymi, ale także psychicznymi, emocjonalnymi czy duchowymi. Ma on integrować działania wokół rodziny oraz jej środowiska społecznego i lokalnego. Praca jego ma na celu pedagogizowanie działań wsparcia oraz stosowanie profilaktyki, której zadaniem jest uzupełnić system polityki społecznej kierowanej do rodziny i osób samotnych.

Powinien on zadbać o zapewnienie swoim klientom podstawowych warunków do życia poprzez pomoc: finansową, rzeczową, emocjonalną.

Pracownik socjalny powinien również przyczynić się do wzmacniania zdolności swoich klientów do samodzielnego rozwiązywania własnych problemów oraz aktywizować zawodowo i społecznie, w czym współpracuje z doradcą zawodowym i psychologiem, oraz innymi członkami zespołu interdyscyplinarnego. Praca socjalna może przyjmować różne formy, od pomocy doraźnej, po długofalowe działania skierowane na wspieranie rozwoju jednostek, grup i całych społeczności.

Przygotowała JM. Materiały WIKIPEDIA



Soki warzywne

Taka dieta umożliwi skuteczną, ale także bezpieczną odchudzenie, gdyż minimalizuje ryzyko rozwoju niedoborów pokarmowych. Doskonałym patentem na dostarczenie ogromu witamin i minerałów, ale bez znacznego podnoszenia kaloryczności diety jest spożywanie soków warzywnych.

Soki warzywne na odchudzenie mogą być stosowane jako jedno – lub kilkudniowa terapia sokami i wówczas soki wspomagają detoks organizmu. Ale soki nie muszą stanowić podstawy diety, a jedynie jej uzupełnienie – wówczas każda szklanka soku może skutecznie pobudzić metabolizm oraz usprawnić spalanie tkanki tłuszczowej.

Zielone soki warzywne

Soki warzywne zawierające zielone warzywa są idealnym składnikiem każdej diety odchudzającej. Zielone liście warzyw wyróżniają się ogromną gęstością odżywczą, co oznacza, że ilość produktu dostarczająca 100 kalorii zawiera mnóstwo cennych składników odżywczych.

Trudno o lepszy sposób na zwiększenie wartości odżywczej diety odchudzającej, która często okazuje się być niedoborowa. Ponadto takie liście jak natka pietruszki działają moczopędnie, co sprzyja wysmukleniu sylwetki oraz usuwaniu toksyn z organizmu.

Najzdrowsze przepisy na zielone soki warzywne to:

- koktajl ze szklanki wody, garści liści szpinaku, połowy zielonego ogórka oraz gałązki natki pietruszki
- koktajl ze szklanki wody, połowy ogórka, todygi selera naciowego oraz miąższu z aloesu
- koktajl ze szklanki wody, łyżeczki młodego jęczmienia, gruszki oraz łyżeczki miodu
- koktajl z mleka owsianego, kiwi i szpinaku
- koktajl z połowy szklanki soku z pomarańczy, garści jarmużu oraz łyżeczki sproszkowanej spiruliny.

Wzbogacanie koktajli o zielone liście warzyw ułatwia dostarczenie wraz z dietą witamin z grupy B, witaminy C, potasu, magnezu czy żelaza. Liście zawierają także sporo błonnika, cenny chlorofil oraz antyoksydanty.

Pomarańczowe soki warzywne

Soki warzywne mogą bazować na pomarańczowych warzywach, które są doskonałym źródłem beta karotenu.

Ponadto warzywa takie jak marchew, dynia czy papryka stanowią doskonałe źródło błonnika, antyoksydantów oraz wielu składników mineralnych.

Świeży sok z marchwi można pić jako samodzielny napój bądź potraktować jako bazę dla zdrowych koktajli. Wystarczy zblendować sok z marchwi z:

- dowolnymi zielonymi liśćmi warzyw
- dynią oraz jabłkiem z dodatkiem cynamonu
- truskawkami i nasionami chia
- pomarańczą, szpinakiem i imbirem.

Ekspresowe spalanie tkanki tłuszczowej

Koktajle i soki warzywne nie są gotową receptą na szybkie i bezproblemowe odchudzenie, co oznacza, że samo picie soków nie wystarczy. Ale regularne spożywanie soków warzywnych może usprawnić spalanie tkanki tłuszczowej, a przepisy na najskuteczniejsze soki spalające tłuszcz to:

świeży sok z buraka, który uznawany jest za naturalny energetyk; pobudza metabolizm, dodaje energii podczas treningu, a dzięki wysokiej zawartości żelaza umożliwia dotlenienie każdej komórki organizmu

todyga selera naciowego zblendowana z sokiem z ananasa i imbirem

kilka rzodkiewek, todyga selera naciowego oraz liści czerwonej kapusty zblendowane ze szklanką wody

garść szpinaku i jeden burak zblendowane z zieloną herbatą oraz szczyptą cynamonu.

<https://arturtopolski.pl>

Przygotowała JM

Zdj. Int.



PFRON oddział OPOLE i CIDON

Sekretariat: (77) 88 72 000

Dofinansowanie wynagrodzeń/refundacja składek ZUS (SODiR):

(077) 887 20 20, (077) 887 20 24, (077) 887 20 31

Pomoc i wsparcie osób niepełnosprawnych: (077) 887 20 26

Adres: 45-061 Opole, ul. Katowicka 55

E-mail: opole@pfron.org.pl

Dyrektor Oddziału: Łukasz Żmuda

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu

ul. Głogowska 25c (1 piętro)

45-315 Opole

NIP:754-26-17-249, Regon: 531584375

e-mail: rops@rops-opole.pl

Adres skrytki ePUAP: /o7wj260kg5/SkrytkaESP

<https://epuap.gov.pl/wps/portal/strefa-klienta/katalog-spraw/profil-urzedu/o7wj260kg5>

Dyrektor Agnieszka Gabruk

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Województwie Opolskim

sekretariat@pcprbrzeg.pl

sekretariat@pcprglubczyce.pl

sekretariat@pcprkkozle.pl

kluczbork@pcpr-kluczbork.pl

pcpr@powiatkrapkowicki.pl

pcpr@namyslow.pl

pcprnysa@poczta.onet.pl

sekretariat@pcprnysa.pl

pcprol@interka.pl

pcprol@interia.pl

sekretariat@mopr.opole.pl

pcpropole@pcpropole.pl

biuropodawcze@pcpr-prudnik.pl

sekretariat@pcpr.strzelceop.pl

opole@pfron.org.pl

Zadanie pn. „SAS Obiektywnie edycja 3” finansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON realizowane przez Stowarzyszenie Ambasada Sukcesu.

„Ambasador Opolskich O. Niepełnosprawnych” redaguje zespół

Redaktor naczelny Sybilla Fusiarz

Druk i skład Lanko Opole

Wydawca : OSTRL adres redakcji 45 - 011 Opole, ul Koraszewskiego 23, na zlecenie SAS, tel. 509255440, mail ambasadasukcesu@gmail.com



Adwent (łac. advenio - przychodzić) w Kościele katolickim jest to czas na duchowe przygotowanie do powtórnego przyjścia Jezusa Chrystusa, a także czas radosnego oczekiwania na Boże Narodzenie. Adwent zaczyna się od I nieszporów czwartej z kolei poprzedzającej Święto Bożego Narodzenia niedzieli, która wypada najbliżej 30 listopada. Trwa od 23 do 28 dni (4 niedziele) aż do zmierzchu 24 grudnia.

Kiedy zaczyna się Adwent?

W 2023 roku Adwent rozpocznie się 3 grudnia, a zakończy 24 grudnia i będzie trwał 21 dni.

Adwent jest okresem rozpoczynającym kolejny rok liturgiczny. Adwent pojawił się dopiero po ustaleniu stałej daty świąt Narodzenia Pańskiego, co miało miejsce w Rzymie w połowie IV wieku. Data Uroczystości Bożego Narodzenia została wyznaczona na 25 grudnia czyli na dzień przesilenia zimowego. W kalendarzu rzymskim obchodzono wówczas dzień narodzin Słońca Niezwycięzonego (Sol invictus). Wcześniej między 17 a 23 grudnia w starożytnym Rzymie obchodzono Saturnalia, które były czasem radosnego świętowania i pojednania ponieważ świętowali zarówno wolni Rzymianie jak i niewolnicy. Obecnie ten tydzień jest drugim okresem adwentu, który dla chrześcijan jest okresem bezpośredniego przygotowania do uroczystości Bożego Narodzenia.

Symbole i zwyczaje Adwentowe

Z okresem Adwentu związane są różne symbole i zwyczaje. Wieniec adwentowy zrobiony jest z gałązek drzewa iglastego, najczęściej ze świerku i sosny. W kołystym wieńcu umieszcza się 4 świece. Każda ze świec symbolizuje kolejną niedzielę Adwentu i jest tego dnia, podczas wspólnej modlitwy lub posiłku, zapalana. Pomysł na wieńce adwentowe pojawił się w Niemczech ok. 1830 roku. Innym przykładem tradycji zaczerpniętej od niemieckich



luteran z tego okresu jest kalendarz adwentowy. Służył on do odliczania dni od pierwszego dnia Adwentu aż do Wigilii Bożego Narodzenia. Przykładem naszych lokalnych zwyczajów związanych z okresem Adwentu jest gra na ligawkach. Ligawka to wygięty łukowato, wykonany z drewna instrument w formie rogu o długości około 1 metra. Grane na nim smętne melodie przed wschodem słońca mają przypominać ludziom o nieuchronnym nadejściu końca świata i obwieszczają nadejście Syna Bożego. Zwyczaj ten ma związek z Roratami czyli mszą roratną. Jest to pierwsza msza w okresie adwentu celebrowana o wschodzie słońca. Jednak coraz częściej żeby umożliwić dzieciom udział w mszy Roraty są przenoszone na wieczór, albo późne popołudnie. Podczas Rorat, które są mszą wotywną dla Najświętszej Maryi Panny, zapala się dodatkową świecę - roratkę, która symbolizuje obecność czuwającej Maryi.



Zebrał JJ



Noworoczne znaki

W Sylwestra w Twoim domu nie powinno być nic, że masz złe wspomnienia, bo inaczej będziesz miał dużo kłopotów w przyszłym roku.

Urodzenie dziecka 1 stycznia to dobry znak. Aby jego los był szczęśliwy, tego samego dnia jeden z bliskich krewnych maleństwa musi pójść do świątyni i pomodlić się za noworodka, a następnie nakarmić biednych.

Jeśli w Sylwestra nosisz strój z kieszeniami, to nie powinien być pusty, bo inaczej w przyszłym roku napotkasz problemy finansowe.

Aby uniknąć braków pieniędzy, postaraj się spłacić długi przed Nowym Rokiem. I poproś dłużników o to samo.

Jeśli w Sylwestra znalazłeś zabawkę na ulicy, to w przyszłym roku spodziewaj się nowego członka rodziny, albo niespodziewanego zysku, powodzenia.

Nawet jeśli w momencie święta przychodzą do Was niespodziewani goście, powitajcie ich serdecznie. W ten sposób przyciągniesz dostatek do swojego domu, a kolejny rok będzie dla Ciebie bezpieczny.

Jeśli w przyszłym roku nie chcesz borykać się z problemami finansowymi, to Twój wygląd powinien być odpowiedni na święta. Dlatego w Sylwestra wybierz najlepszą stylizację ze swojej garderoby i poznaj w niej Nowy Rok.

Uważa się, że jeśli przypadkowo rozerwiesz swój odświętny strój w samym momencie święta, zapowiada pasjonujący, ale przelotny romans.

Materiały Uzdrawienie szeptem
Zdjęcie internet
Basia Grabowska

Jemiola

W starożytności dostrzegano jej działanie magiczne i wpływ na najróżniejsze sfery życia. Traktowano ją nawet jak roślinę boską – zdarzało się, że składano jej ofiary.



Jemiola – miłość

Dzisiaj jemiola łączona jest ze świętami: popularny przesąd mówi, że jeśli para stanie pod jemiolą, powinna się pocałować. Ten motyw wykorzystywano w filmach i serialach – wszystkim jest doskonale znany, chociaż jego źródło sięga aż nordyckich mitów. Uważa się, że pocałunek pod jemiolą przyniesie parze szczęście i umocni ich miłość. Ze względu na magiczne działanie jemioly, to właśnie ją wykorzystuje się podczas rzucania zaklęć. Najskuteczniejsze rytuały miłosne czerpią z jej mocy.

Jemiola – płodność

Jemiola jest jednym z symboli płodności. Była traktowana jako talizman – do dziś wierzy się, że pomaga przyciągnąć szczęście i sprzyja powiększeniu rodziny. Jej białe owoce kojarzono z... męskim nasieniem. Co więcej, jemiola zawieszona nad sufitem w sypialni zapewnia kochankom satysfakcję z życia erotycznego.

Jemiola – szczęście

Jemiola może pomóc w udzieleniu odpowiedzi na pytanie, jak znaleźć miłość – ale to nie wszystko. Gałązki jemioly wykorzystywane są także jako amulet przyciągający szczęście i sukces. Uschniętą gałąź jemioly można użyć jako różdżkę do poszukiwania skarbów.

Magiczne właściwości jemioly

Jeśli doceniasz białą magię, lubisz wspierać się magicznymi zaklęciami i rytuałami, nie wahaj się sięgnąć po jemiolę. Jednym ze sposobów na jej wykorzystanie jest stworzenie stoja zaklęć.

Stoik zaklęć

Zastanów się, czego pragniesz. Postaraj się, aby twoje życzenie było konkretne i odpowiednio sprecyzowane. Dobrze, jeśli stoik zaklęć będzie poświęcony wyłącznie jednej intencji.

Skompletuj magiczne artefakty, które umieścisz w stoiku. Polecamy je dobrać w zależności od tego, czego pragniesz – sprawdź znaczenie kwiatów, kryształów i ziół.

Jemiola, kryształ górski, dziewanna... – właściwości każdego ze składników są inne, dzięki czemu zaklęcie staje się jeszcze mocniejsze. To tylko przykładowa zawartość stoika; możesz wybrać inne zioła i kamienie, jednak jemiolę warto umieścić zawsze. Przyciąga szczęście! Przed włożeniem wszystkiego do stoika, przeprowadź okadzanie szatwą. Gdy wypetnisz stoik, zamknij go i uszczelnij roztopionym woskiem – najlepiej z białej świecy. Postaw stoik w widocznym miejscu i... czekaj, aż twoje życzenie się spełni.

Ochronne właściwości jemioly

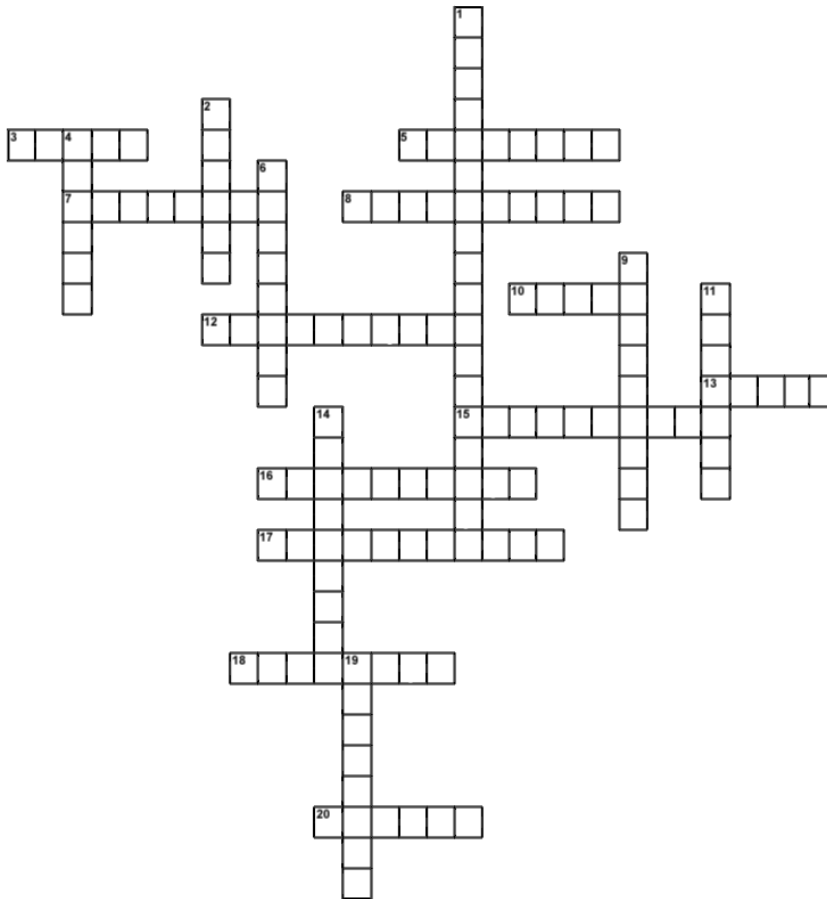
Moc, która drzemie w jemioli, pozwala za jej pomocą przyciągnąć szczęście i miłość. To jednak nie wszystko – jemiola posiada także właściwości ochronne. Działanie n i c z y m a m u l e t .
Basia Grabowska



Zadanie finansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON

5 grudnia w Dobrzemiu Wielkim odbyły się Mikołajkowe Igrzyska Bez Barier. W zawodach uczestniczyła rekordowa liczba blisko 500 osób z 29 ośrodków. Każdy uczestnik musiał się zmierzyć z 5 konkurencjami o charakterze rekreacyjno-sportowym tematyką związanymi ze zbliżającymi się świętami.





Poziomo:

- 3. Coś mało ważnego.
- 5. Przen. osoba skąpa, chytra.
- 7. Inna nazwa krzewu czarnej jagody.
- 8. Inna, popularna nazwa pelargonii.
- 10. Rodzaj publicznej dyskusji.
- 12. Węzeł stosowany we wspinaczce.
- 13. Miejsce posiedzeń senatu w starożytnym Rzymie.
- 15. Nóż służący do zarzynania zwierząt.
- 16. Nieograniczona władza jednego człowieka.
- 17. Człowiek, za wszelką cenę dążący do celu.
- 18. Subiektywne wrażenie, doznanie, coś ulotnego.
- 20. Enzym wytwarzany w nerkach.

Pionowo:

- 1. Zmiany w strukturze, gruntowna przebudowa.
- 2. Ciecz, która skądś lub z czegoś odcieka.
- 4. Namiętność, silne, burzliwe uczucie.
- 6. Zarośla z malinami.
- 9. Chata zbudowana z gliny.
- 11. Funkcjonariusz uzbrojony w pałkę.
- 14. Aparat do saturacji, tj. nasycania cieczy gazem.
- 19. Cent, który jest 1/100 euro.

**Na rozwiązanie czekamy pod adresem
ambadasukcesu@gmail.com do 31 grudnia 2023**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| M | J | H | H | P | C | F | K | W | A | Z | N | C | N | Y | O | R | U | B | R | B | Y | D | S | A | I | K | N | P | R |
| A | Y | W | Y | M | B | E | K | D | Y | M | J | I | U | G | T | D | H | Y | E | N | O | Z | N | P | Z | I | T | O | S |
| R | C | F | I | M | L | B | S | R | L | M | H | R | E | C | P | Z | A | W | S | R | J | I | F | N | L | F | K | W | S |
| J | P | L | A | K | F | J | R | C | N | M | C | Z | J | A | G | M | R | F | T | N | Y | E | B | A | U | J | L | G | U |
| I | T | N | T | R | B | O | J | N | O | P | Y | C | Z | L | T | C | P | J | R | S | K | W | S | W | I | F | T | F | J |
| L | U | E | L | J | L | I | A | B | M | E | I | L | U | W | F | E | A | Y | U | A | T | I | A | A | K | A | L | M | F |
| C | H | T | N | F | R | C | K | J | I | Y | O | L | J | W | W | C | G | G | K | D | M | A | M | J | U | G | A | L | E |
| J | D | Z | E | F | L | H | I | O | U | A | T | G | O | H | E | R | O | S | T | R | A | T | E | S | P | C | H | M | B |
| T | A | G | M | G | H | I | L | T | S | O | F | A | O | B | C | O | N | U | U | M | K | A | B | L | T | G | J | G | |
| N | U | N | T | D | J | J | Z | F | U | N | Z | D | W | L | P | O | E | P | R | P | E | A | S | E | S | S | N | P | C |
| H | A | S | H | T | C | W | P | I | E | I | G | I | D | S | K | U | R | I | A | G | A | L | M | L | Z | S | A | N | C |
| P | E | E | G | E | U | K | M | A | I | M | A | A | B | I | I | I | E | B | L | P | H | G | K | O | K | F | C | B | P |
| E | I | T | W | P | R | I | U | U | T | Y | L | I | O | J | G | L | I | N | I | A | N | K | A | C | P | C | E | S | A |
| C | W | I | O | K | W | U | Y | C | F | D | Y | W | J | M | P | K | N | F | Z | T | I | O | H | M | N | A | E | B | E |
| E | M | U | Y | J | C | F | L | O | E | L | N | N | A | U | T | O | K | R | A | C | J | A | K | I | I | N | D | H | O |
| I | J | K | R | S | R | E | T | Y | W | L | O | A | S | S | J | P | H | R | C | Z | J | Y | Z | Z | H | O | P | N | P |
| L | L | N | W | M | U | W | B | E | H | M | N | A | I | Z | D | G | T | N | J | K | U | J | W | P | W | S | P | L | Z |
| C | O | B | I | M | P | R | E | S | J | A | H | A | F | K | N | O | N | Z | A | R | Z | Y | N | A | D | Ł | O | R | Y |
| L | C | D | C | F | W | O | J | L | R | L | Z | E | L | A | M | H | N | E | Z | T | Y | Z | B | Ł | W | Y | I | O | C |
| E | R | M | H | J | T | P | Z | O | M | I | I | P | H | T | B | E | J | P | S | R | W | L | P | K | C | T | M | Y | J |
| P | A | N | E | L | W | N | G | Ó | W | N | O | J | C | E | H | U | R | M | W | T | K | Y | N | O | D | C | I | E | K |
| D | W | S | R | B | N | C | A | R | H | I | D | Z | B | L | O | R | H | M | I | Y | F | S | U | W | M | U | Z | G | G |
| J | E | E | W | O | E | D | R | B | S | A | T | U | R | A | T | O | R | W | E | L | H | Z | N | Y | O | T | W | N | J |
| O | A | W | W | R | P | C | B | G | F | K | L | O | O | H | E | C | P | U | R | D | R | S | Y | B | R | F | L | O | G |
| D | Z | A | W | D | T | Y | N | G | N | L | Y | C | G | R | Z | E | Z | F | J | G | P | I | P | I | M | Y | B | E | A |
| W | K | J | B | J | D | I | G | P | H | S | M | C | Z | E | R | N | I | N | A | O | M | J | C | N | K | L | Z | I | R |
| O | B | B | M | C | E | C | N | M | E | C | L | W | U | N | K | T | B | W | Y | T | W | A | G | S | H | Z | Z | O | C |
| W | I | P | C | G | J | D | B | H | N | E | N | C | Y | I | M | Y | R | O | U | C | M | K | Z | Z | W | K | J | A | T |
| O | H | E | H | K | F | K | W | I | B | L | C | J | O | N | B | H | G | U | M | I | D | H | F | R | G | K | M | L | W |
| P | A | F | L | J | G | O | J | W | R | W | N | E | W | A | D | T | W | U | I | M | L | O | M | P | G | K | R | L | R |

- MALINIAK
- SATURATOR
- IMPRESJA
- DZIEWIĄTKA
- HARPAGON
- RENINA
- ODCIEK
- WICHER
- HEROSTRATES
- PANEL
- GLINIANKA
- AUTOKRACJA
- RESTRUKTURALIZACJA
- EUROCENT
- ZARZYNADŁO
- KURIA
- MUSZKATELA
- CZERNINA
- GÓWNO
- PAŁKOWY

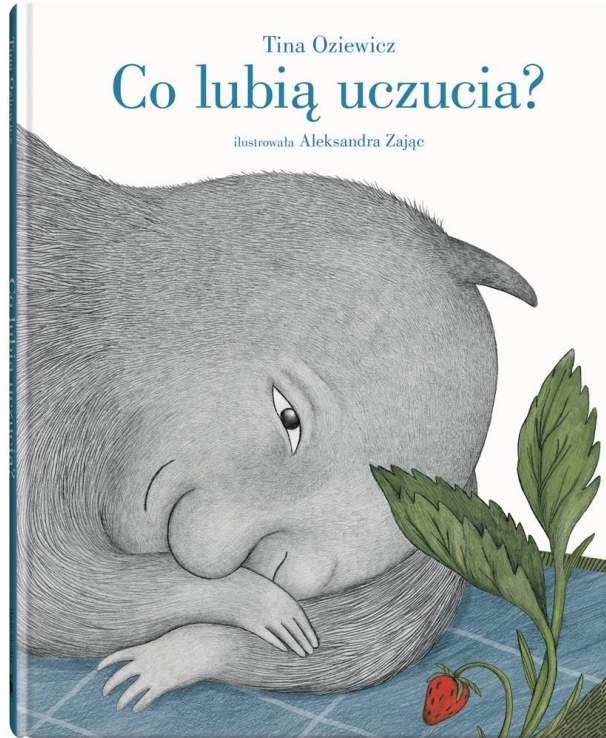


BAJKOTERAPIA

Bajkę terapeutyczną możemy porównać do drogowskazu stojącego na skrzyżowaniu. To wskazanie bezpiecznej drogi wyjścia z opresji, poprzez utożsamianie się z problemami bohatera i naśladownictwo. Specjaliści od lat wykorzystują jej zalety do nauki uzewnętrzniania emocji, nazywania ich, zrozumienia przyczyny ich powstania i podjęcia walki z problemem. To wielokierunkowa metoda oparta na wspieraniu rozwoju każdego dziecka. Wykorzystanie bajek w terapii pomaga podopiecznemu uporać się z natłokiem dręczących myśli, zacząć adekwatnie reagować na docierające do mózgu bodźce i uczyć się rozumienia sytuacji zagrażających.

Zmiana tradycyjnej rozmowy w nietypowy styl kontaktu z dzieckiem sprawia, że kilkulatek odnajduje się w nowych relacjach z terapeutą. Czuje, że to część jego świata, w którym jest bezpieczny. Kraina, w której wszystkie potrzeby są zaspokojone, a lęki pokonane. Takie możliwości daje nam LITERATURA TERAPEUTYCZNA – nie ta naukowa, akademicka, dydaktyczna, ale ta prosta, pisana z perspektywy najmłodszych... Bajkoterapia, to metoda udzielania wsparcia psychoterapeutycznego, której adresatami są najczęściej dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym (3 – 9 lat). Prekursorka bajkoterapii Doris Brett nie bez powodu użyła na okładce swoich książek słów: Bajki, które leczą. Takie jest ich założenie i dokładnie taki przyświeca im cel. Warto zwrócić uwagę na uniwersalność tego narzędzia. Zalety opowiadania bajek wykorzystywane są między innymi do walki z zaburzeniami lękowymi u dzieci, relaksacji, nauki koncentracji uwagi, budowania więzi z bliskimi, rozwoju umiejętności komunikacyjnych i regulacji emocji. Stosowana jest na terapiach, w domach rodzinnych, na lekcjach wychowawczych w przedszkolach i na zajęciach teatralnych dla najmłodszych. Jej zasięg oddziaływania doceniają miliony pedagogów, psychologów i terapeutów na całym świecie.

Bajkoterapia opiera się na wymienionych wyżej mechanizmach psychologicznych, co dodatkowo utwierdza specjalistów w przekonaniu, że warto jej zaufać. Dzieci uczą się poprzez naśladownictwo. Obserwacja problemów innych, umożliwia przejście przez całą sytuację i prześledzenie zachowania bohatera, aby na końcu odkryć skuteczne metody radzenia sobie z problemem.



<https://terapiaspecjalna.pl> zdj. int
Opracował JC



Owsianka

Oto moja najlepsza owsianka, którą szykuję w kilka minut. Ponieważ owsianka na wodzie nie przypala się, to nie muszę jej nawet mieszać w trakcie gotowania. Zapraszam po idealny, sprawdzony przepis na owsiankę!

- z dowolnymi owocami
- dokładny opis i kroki wykonania
- gotowa do jedzenia w kilka minut
- super owsianka na śniadanie i na kolację

Czas przygotowania: 5 minut

Czas gotowania owsianki : 7 minut

Liczba porcji: 2 porcje - około 550 g

Kaloryczność kcal: 360 w 1 porcji

Dieta: wegetariańska

Składniki:

pół szklanki płatków owsianych górskich - 70 g

1 szklanka wody

mała garść rodzynek - 40 g

pół garści orzechów włoskich - 20 g

3 łyżki jogurtu naturalnego

2 łyżki miodu

2 figi świeże lub inne owoce - borówki, maliny..

szczypta cynamonu - można pominąć

Owsianka

Szklanka ma u mnie pojemność 250 ml.

Kalorie policzone zostały na podstawie użytych przeze mnie składników. Jest to więc orientacyjna ilość kalorii, ponieważ Twoje składniki mogą mieć inną ilość kalorii niż te, których użyłam ja. W kaloriach nie uwzględniłam owoców, ponieważ każdy może użyć innych owoców. U mnie są to figi świeże, ale można też dodać dojrzałe gruszki, prażone jabłka, borówki, maliny. Domowa owsianka pojawia się u nas przynajmniej raz w tygodniu. Gotuję ją zazwyczaj na śniadanie dla dzieci, przed wyjściem do szkoły. Tak naprawdę za każdym razem robię inną wersję owsianki. Baza jest taka sama, ale zmieniają się dodatki w postaci orzechów lub owoców. Wszystko to postaram się dokładnie opisać dalej w przepisie. Zatem zapraszam na owsiankę :)

https://aniagotuje.pl/przepis/owsianka_zdj_int

Owsianka podkręci metabolizm

Nie bez powodu sportowcy często zaczynają dzień od owsianki. Ugotowane płatki pęcznią w żołądku, dzięki czemu dłużej czujemy sytość. W dodatku płatki owsiane zawierają mnóstwo błonnika, który poprawia trawienie i przyspiesza przemianę materii. Owsianka to idealny posiłek dla osób na diecie, ponieważ węglowodany złożone dłużej się trawią. A to oznacza, że stopniowo dostarczają energii, przez co nie mamy ochoty na podjadanie między posiłkami.

Owsianka zadba o jelita

Płatki owsiane są czasem nazywane naturalnym środkiem przeczyszczającym, ale bez obaw – nie działają agresywnie. Dzięki temu, że zawierają bardzo dużo błonnika, pomagają na zaparcia. Nie masz takich problemów? I tak warto jeść owsiankę. W 2014 roku badacze dowiedli, że jedzenie płatków owsianych może chronić przed rakiem jelita grubego – ten nowotwór coraz częściej występuje u Polaków, w dodatku diagnozuje się go u coraz młodszych pacjentów.

Ale to nie wszystko. Płatki owsiane są źródłem beta-glukanu – to właśnie ta substancja nadaje im nieco żelowej konsystencji. Sprawia, że dłużej nie czujemy głodu oraz wyścięta żołądek i przewód pokarmowy, co usprawnia procesy trawienne. Co więcej, dzięki beta-glukanowi zwiększa się liczba dobrych bakterii jelitowych. Naukowcy ze Szwecji i Norwegii, którzy wzięli pod lupę owsiankę, doszli do wniosku, że działa ona podobnie do prebiotyków.

Owsianka doda energii

Owsianka zawiera pakiet substancji, których potrzebujesz, żeby mieć energię do działania. W niepozornych płatkach jest sporo żelaza. Ten pierwiastek jest składnikiem hemoglobiny, której głównym zadaniem jest transport tlenu do komórek. Dzięki temu mogą one wytwarzać energię. Gdy masz niedobór żelaza, możesz czuć się zmęczony i osłabiony, dlatego warto sięgnąć m.in. po płatki owsiane.

Opracowała DJ



Regionalny Miting Pływacki Olimpiad Specjalnych

16 listopada 2023 roku na krytej pływalni Publicznej Szkoły Podstawowej nr 3 w Zdieszowicach odbył się Regionalny Miting Pływacki Olimpiad Specjalnych. W zawodach uczestniczyło siedem klubów : Iskra - Opole, Dinozaury-Opole, Krzyś- Kędzierzyn-KoźleKubuś-Nysa, Puchatek -Nysa, Delfinek- Kadłub oraz gospodarze Buziaczki-Zdieszowice. Zgromadzonych zawodników, trenerów i gości przywitała dyrektor Publicznej Szkoły Podstawowej nr 3 w Zdieszowicach Marzena Drabik-Klimek, dyrektor Biura Administracyjno-Ekonomicznego Mirosław Czernysz, a otwarcia zawodów dokonała dyrektor Regionalna Olimpiad Specjalnych Polska Opolskie Katarzyna Krzempek. Zawody przebiegały w radosnej atmosferze. Każdy zawodnik popłynął stylem w jakim czuł się najlepiej. Walka była naprawdę zacięta, a w niektórych kategoriach o zwycięstwie decydowały setne sekundy. Bardzo im gratulujemy i dziękujemy za udział oraz sportową postawę. Wszyscy zawodnicy zostali udekorowani medalami. Sprawny przebieg imprezy możliwy był dzięki pomocy wolontariuszy i nauczycieli wychowania fizycznego z Publicznej Szkoły Podstawowej nr 3 w Zdieszowicach.



Zadanie finansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON

Regionalny Turniej Badmintonu, Leśnica 9.11.2023

XVI Regionalny Turniej Badmintonu Olimpiad Specjalnych w Leśnicy

9. listopada odbył się XVI już turniej badmintonu. Wzięli w nim udział zawodnicy 7 Klubów Olimpiad Specjalnych. Były to : Koziołki Kędzierzyn-Koźle, Jeżyk Głubczyce, Iskra Opole, Buziaczki Zdzieszowice, Pantery Czarnowasy, Delfinek Kadłub , a gospodarzami turnieju był Klub Karlusy Leśnica. W rolę sędzin kolejny raz wcieliły się uczennice ZPO Leśnica.

Zadanie publiczne jest finansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON.

Mat. internet.



Zadanie finansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON

W opolskim wydarzeniu (02.10) wzięło udział 30 zawodników z różnymi dysfunkcjami, m.in. niewidomi i osoby niepełnosprawne intelektualnie. Wśród uczestników znaleźli się tacy, którzy kontynuują swoją przygodę ze wspinaczką oraz ci, którzy ze „ścianką” mieli styczność po raz pierwszy.

– Mielśmy dwie kategorie: na czas oraz wspinanie klasyczne na trudność – mówi Alicja Stelmaszczyk, organizator zawodów, prezes „Warto” spółka z.o.o. – W przypadku niewidomych, jest to najczęściej wspinanie ze wskazówkami podawanymi przez osobę widzącą z dołu. Taki instruktor mówi nam, gdzie mamy chwyty np. na której godzinie postawić nogi czy wyciągnąć ręce. Mniej więcej brzmi to tak: „na trzeciej masz chwyt na prawą rękę”. JM

“Integrowanie przez wspinanie”

**Zapraszamy na Wojewódzkie Zawody
Wspinaczkowe.**

Jeśli:

- *posiadasz orzeczenie o niepełnosprawności**
- *jesteś osobą pełnoletnią**
- *lubisz dobrą zabawę, adrenalinę i rywalizację**
- *chcesz poznać nową formę rehabilitacji**

**zachęcamy do zapisów na nasze zawody, które odbędą się 02.10.2023 w hali
Toyota Park.**

Szczegóły pod nr. tel. 796085393,

lub adresem e-mail: wspolpraca@niewidzialnaprzestrzen.pl

NIEWIDZIALNA PRZESTRZEŃ



**Zadanie „Integrowanie przez wspinanie” jest finansowane z budżetu Województwa
Opolskiego ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
(PFRON).**

 **OPOLSKIE**



Finansowane
przez Samorząd
Województwa
Opolskiego



○ **Stowarzyszenie TRISO w Opolu** skupia 180 rodzin z całego regionu. Działając od 1999 roku zatrudnia 37 terapeutów i zapewnia 16 rodzajów terapii. Skupia dzieci, młodzież i dorosłych. Centrum dotąd działało w wynajętych pomieszczeniach w Opolu przy ul. 1 Maja. Obecnie znalazło nową, w pełni własną, siedzibę w budynku przekazanym mu przez miasto 20 lat temu. Przy jego odrestaurowaniu pomagali sponsorzy. Również rodzice, dziadkowie i przyjaciele dzieci z trisomią 21.

○ **Fundacja FREE**, znana jest w Opolu jako Fundacja Rozwoju Edukacji Empatycznej. Powstała w 2018 roku z potrzeby wsparcia rozwoju i nauki dzieci w pełni zdrowych, ale też wymagających wsparcia oraz wybitnie uzdolnionych. Od początku siedziba fundacji mieści się przy ul. Krapkowickiej w Opolu. Mimo to budynek od dawna wymagał przebudowy, by lepiej odpowiedzieć na potrzeby edukacyjne podopiecznych. Twórcy tej fundacji zaczęli od pracy z 12 dziećmi. Dziś to już 54 osoby, w tym od września po raz pierwszy troje licealistów.

– Ciągłe słyszeliśmy, że robimy dziwne rzeczy. Dlatego dziś nasze hasło brzmi: „Lepiej być dziwnym niż byle jakim” – mówi szefowa dr Agnieszka Kossowska, prezeska Fundacji Rozwoju Edukacji Empatycznej FREE, na co dzień językoznawczyni, wykładowczyni Politechniki Opolskiej, autorka książki „Duże sprawy w małych głowach”, pierwszej w Polsce książki napisanej dla dzieci i dorosłych, zawierającej historie opowiedziane przez niepełnosprawne dzieci.



Niech ten kalendarz będzie przypomnijką, że w przyszłym roku spotykamy się znów



Twój kalendarz
2024



| styczeń | | | | | | | luty | | | | | | | marzec | | | | | | | kwiecień | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|------|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|----|
| p | w | ś | c | p | s | n | p | w | ś | c | p | s | n | p | w | ś | c | p | s | n | p | w | ś | c | p | s | n |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | | | 1 | 2 | 3 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | | 26 | 27 | 28 | 29 | | | | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 29 | 30 | | | | | |

| maj | | | | | | | czerwiec | | | | | | | lipiec | | | | | | | sierpień | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|----|
| p | w | ś | c | p | s | n | p | w | ś | c | p | s | n | p | w | ś | c | p | s | n | p | w | ś | c | p | s | n |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | 1 | 2 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 29 | 30 | 31 | | | | | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |



| wrzesień | | | | | | | październik | | | | | | | listopad | | | | | | | grudzień | | | | | | |
|----------|----|----|----|----|----|----|-------------|----|----|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|----|
| p | w | ś | c | p | s | n | p | w | ś | c | p | s | n | p | w | ś | c | p | s | n | p | w | ś | c | p | s | n |
| | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | 31 | | | | | | | |

Festiwal Polskiej Piosenki i Twórczości ON 2023

Realizację zedrite pod nazwą „SAS Obiektywem - edycja III” finansowano jest przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON



Finansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego



Samorząd Województwa Opolskiego



Ambasador Silesii



Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych